

わくわく

セカンド ライフ

子育てや仕事に一区切りつき、新たな趣味や仲間づくり、**わくわく**するような心豊かな第二の人生**セカンドライフ**を実現するためのシニア向けの入門講座です（**男性**歓迎）

回	月日	時間	内容	講師	会場
1	5/9(木)	13:30~16:00	・開講式「生涯学習とコミュニケーション」	釧路市教育委員会社会教育主事	釧路市生涯学習センター 7階 705・706学習室
2	5/30(木)	13:30~15:30	・芸術に触れよう～神田日勝美術館×釧路市立美術館作品交換展～	釧路市立美術館 学芸員 沼前 広一郎 氏	釧路市立美術館 【公開講座】 5階 ハイビジョンシアター
3	6/13(木)	9:30~16:20	・霧多布湿原・湯沸岬散策	北海道アウトドアガイド(植物) 高嶋 八千代 氏	霧多布湿原センター、霧多布湿原、湯沸岬
4	6/27(木)	9:30~15:15	・SDGsへの取り組み(企業と清掃工場)	広域連合清掃工場 担当者 釧路製作所 担当者	高山広域連合清掃工場、釧路製作所、まなぼっと
5	7/11(木)	9:00~15:40	・根釧原野とアイヌ文化	釧路観光ガイドの会 会長 木村 浩章 氏	標茶町博物館「ニタイ・ト」、北海道集治監釧路分監本館 他
6	7/25(木)	9:30~13:00	・料理教室～そば打ちにチャレンジ～	釧路そば打ち同好会	釧路市生涯学習センター 6階 クッキングスタジオ
7	8/1(木)	9:30~12:00	・モルック～フィンランド生まれの軽スポーツを楽しもう～	劇団「東風」代表 片桐 茂貴 氏	市内公園 もしくは 生涯学習センター 2階 多目的ホール
8	8/22(木)	13:30~15:30	・初心者陶芸1～創る喜びを味わう～	まなぼっと陶芸サークル連絡協議会 代表 富澤 由紀子 氏	釧路市生涯学習センター 地階 工芸スタジオB
9	9/5(木)	9:00~16:30	・阿寒摩周国立公園	北海道アウトドアガイド 角田 富男 氏	摩周湖、川湯ビジターセンター、硫黄山、摩周観光文化センター
10	9/19(木)	9:30~16:00	・釧路湿原～絶滅危惧種と湿原の草花～	温根内湿原センターセンター長 本藤泰朗氏 猛禽類医学研究所 副代表 渡辺有希子氏	温根内湿原センター 釧路湿原野生生物保護センター
11	10/3(木)	9:00~12:00	・シマエナガの伝道師と行く春探湖散策～会いたいシマエナガ～	自然写真家・シマエナガの伝道師 山本 光一 氏	春探湖・生涯学習センター 8階 802・803会議室
12	10/10(木)	13:30~15:30	・初心者陶芸2～完成への期待～	まなぼっと陶芸サークル連絡協議会 代表 富澤 由紀子 氏	釧路市生涯学習センター 地階 工芸スタジオB
1	10/17(木)	13:30~15:30	・生涯学習講座「生涯学習とまなトピア2024に向けて」	生涯学習推進アドバイザー	釧路市生涯学習センター 7階 705・706学習室
2	10/31(木)	13:30~15:30	・体の不自由な人に会ったら1～車椅子の方、高齢者、ペット介助法～	釧路市社会福祉協議会 ガイドヘルパー	釧路市総合福祉センター 1階 大ホール
3	11/9(土)・10(日)	9:30~15:00	・やってみようボランティア体験～生涯学習センター祭「まなトピア2024」～	生涯学習推進アドバイザー	釧路市生涯学習センター 8階 802・803会議室
4	11/21(木)	13:30~15:30	・災害時にも役立つ基礎的な応急手当	釧路市消防本部警防課 応急手当指導員 伊藤 一幸 氏	釧路市生涯学習センター 8階 802・803会議室
5	11/28(木)	13:30~15:30	・体の不自由な人に会ったら2～視覚障がい者、聴覚障がい者～	釧路市社会福祉協議会 聴力障がい者協会・手話の会	釧路市生涯学習センター 2階 多目的ホール
6	12/5(木)	13:30~16:30	・「睡眠」と「健康」の知恵袋講座 ・閉講式 ・茶話会	明治安田生命 釧路駅前営業所 営業所長 永吉 秀之 氏	釧路市生涯学習センター 7階 705・706学習室 8階 801会議室

回	月日	時間	内容
1	5/23(木)	9:30~14:45	種植え(ジャガイモ、ダイコン、枝豆、粟物)
2	6/6(木)	10:00~14:45	雑草取り、枝豆間引
3	6/20(木)	10:00~14:45	雑草取り、粟物収穫
4	7/4(木)	10:00~14:45	雑草取り、粟物収穫
5	7/18(木)	10:00~14:45	ダイコン・枝豆収穫
6	8/8(木)	10:00~14:45	ジャガイモ収穫
7	8/24(土)	9:30~14:45	トウモロコシ収穫体験、ニンジン収穫、収穫祭(子ども事業と合同)

**4月2日(火)から募集
4月30日(火)まで**

- 募集対象 釧路市内のシニア世代(おおむね50歳以上)で軽い運動が可能な方 ※**男性・御夫婦歓迎**(男性の応募が少ないため)
- 定員 20名(先着順) 但し、これまで「わくわくセカンドライフ」を受講されたことのある方は定員に満たない場合に受け付けます。
- 受講料 2,970円 ●その他の経費 講座全体で材料費等2,000円程度がかかります。
- ◎受講会場は主に釧路市生涯学習センターですが、別会場の場合は当館バス「まなぼっと号」で移動するので交通費はかかりません。
- ◎農園活動は種まきから収穫までを楽しく体験します。(希望者による活動)
- ◎講座の受講は農園活動を除く全講座を受講することを原則とします。

講座のお申し込みは、電話または生涯学習センター2階事務室の窓口で**先着順(20名)**で受け付けます(火曜日～日曜日、8:50～)
電話：41-8181

受講した無農薬野菜は収穫し、お持ち帰りいただけます。講師は、ボランティア職員です。